Masur Dal (lentejas rojas con cebolla)

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

1/2 taza lentejas rojas deshidratadas

1 cucharadita aceite vegetal

1/2 cucharadita sal

1 1/2 tazas agua

1/2 cucharadita polvo de cúrcuma

1/2 cucharadita polvo de comino

1 cucharadita azúcar

5 cucharaditas aceite vegetal

2 chiles

1/2 cebolla grande, picada

Preparación

1. Enjuague las lentejas en un colador bajo el agua corriente dos o tres veces.
2. En un tazón, mezcle las lentejas lavadas, 1 cucharadita de aceite y 1/2 cucharadita de sal.
3. Hierva las lentejas en 1 1/2 tazas de agua hasta que se tornen amarillas y suaves. Añada el polvo de cúrcuma, comino molido y azúcar a las lentejas cocidas y mezcle bien.
4. En otra cacerola, añada el resto del aceite y caliéntelo.
5. Parta los chiles por la mitad y añádalos al aceite

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	110
Grasa total	5 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	200 mg
Total de Carbohidrato	13 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

caliente.

6. Agregue la cebolla en el aceite y revuelva hasta que empiece a dorarse.

7. Agregue 2 cucharadas de lentejas cocidas (mezcladas con especias) en la cebolla frita y revuelva bien durante un minuto. Agregue el resto de la mezcla de lentejas cocidas y revuelva.

8. Agregue 1 taza de agua y deje hervir durante dos minutos. Sirva sobre arroz blanco.

Notas

Este es un alimento muy común en Bengali, así como en comunidades indias. Por lo general, esta es una entrada durante el almuerzo o la cena seguida por dos o tres platos principales. En ocasiones especiales, o cuando se prepara para alguien especial, se puede decorar con copos de coco u hojas de cilantro.

NDSU Extension Service. North Dakota Food and Culture: A Taste of World Cuisine.